



まゆ玉汁



まゆ玉とは、神様にお供えする飾り物につける団子のことです。絹を作る農家では、小正月に絹の材料のまゆがたくさんできるように、まゆに見立てた団子を木の枝にさして飾ります。給食のまゆ玉はお米の粉からできていて、もちもちとした食感が特徴です。



【1人分の栄養価】

エネルギー：115kcal
タンパク質：6.0g
塩分：1.6g

給食では、冷凍の米粉団子を使用しています。白玉団子でも代用ができます。鶏肉は、皮無しを使用していますが、家庭で作る時はお好みで皮付き肉を使用してください。



作り方



材料	4人分
人参	35g
小松菜	35g
長ねぎ	35g
なると	35g
里芋	100g
鶏もも肉	35g
鶏胸肉	35g
米粉団子	140g
◆酒	小さじ1
◆うすくち醤油	大さじ2
※だし汁	3カップ
※給食では かつお節	8g

1

人参は5mmのいちよう切り、小松菜は2cm長さ、長ねぎは4mmの小口切りにする。なるとは4mmの半月切りにする。

2

里芋は一口大に切り、下茹でしてぬめりをとる。

3

鶏もも肉、鶏胸肉は小さめの一口大に切る。

4

鍋にだし汁を入れ、沸いたところに③を加える。火が通ったらアクを取り、人参、里芋、米粉団子を加えて煮る。

5

人参がやわらかくなってきたら、なると、小松菜を加えて煮る。

6

◆の調味料で味を調え、長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

【米粉団子の作り方】

だんごの粉 90g
水 50~60ml

※粉と水を合わせ練り、団子を作り、沸騰したお湯の中に入れ2~3分茹で水にさらす。(浮いてきたらすくい上げてください。)
※白玉粉でも作れます。